**Содержание**

Введение

Глава 1. История одиночества

Глава 2. Психология одиночества

2.1. Возникновение чувства одиночества

2.2. Одиночество

2.3. Проблемы одиночества

Заключение

Список используемой литературы

**Введение**

Чувствовать себя одиноким можно и в толпе, и на работе, и в семье, и даже наедине с любимым. Это чувство зависит не от окружения, не от количества друзей или недругов, а, прежде всего от структуры личности. Разные оценки одиночества легче всего проиллюстрировать на примере так называемых интроверта и экстраверта.

Когда человек ищет совсем не то, чего ему не хватает, пытается заполнить в жизни совсем не ту нишу - неудивительно, что его поиски не дают ему желаемого результата. И чувство одиночества становится еще сильнее. А всего-то нужно - пойти по верному пути и найти адекватные способы решения 'проблемы одиночества'. Скажем, если у вас тактильный голод - можно, к примеру, устроиться в кружок танцев или пройти курсы массажа (где курсанты практически в обязательном порядке практикуются друг на друге). Чувство безопасности можно приобрести, установив надежную дверь и решетки на окна, а еще лучше - завести собаку. Если вам не хватает ярких, сильных переживаний - может быть, просто нужно почаще ходить в театр или кино (не смотреть видеокассету или спектакль по телевизору, а наблюдать за действием именно вместе с другими - так ваши переживания станут еще ярче). Но это только примерные рекомендации: каждый отдельный случай нужно разбирать подробнее.

**Глава 1. История одиночества**

Человек — единственное в мире существо, которое осознает, что оно не по своей воле появилось на этот свет и не по своей воле умрет. Отсюда страх смерти, осознанный или неосознанный, который является постоянным спутником человека. Страх смерти — источник, из которого черпают энергию остальные отрицательные эмоции, в том числе и чувство одиночества. Чем выше развитие человечества и человека, тем мучительней может быть последнее. Уже на первых этапах развития человечества индивид начал понимать, что он не такой, как неживая природа. Произошло отчуждение от неживой природы. И богами стали неодушевленные предметы: солнце, луна, горы, ветры и т. д. Это был этап анимизма, который воссоединял человека с неживой природой и успокаивал его.

Затем человек стал понимать, что он не такой, как другие животные. Тотемизм разрешил эту проблему, и богами стали - животные. Это объединяло и успокаивало.

Когда человек стал понимать, что он не такой, как другие люди, когда появились Я, ВЫ и ОНИ, то произошло отчуждение его от других людей. Одним источником тревоги стало больше.

Язычество разрешило эту проблему, и тогда богами стали люди. Это объединяло и успокаивало. В наиболее развитой и увлекательной форме язычество проявилось в древнегреческой культуре и мифологии, которая и до сих пор является богатым духовным источником и в наше время. Недаром один из римских императоров любил повторять, что все идеи появились в древней Греции. По-видимому, людей с выдающимися качествами было не так много, и считалось, что те, кто ими обладает, пользуются покровительством богов или ведут от них происхождение. Это герои, как правило полубоги-полулюди. Смертны, как люди, и могущественны, как боги (Ахилл, Персей, Геракл и др.).

При дальнейшем развитии цивилизации в процессе воспитания усложнилась структура личности и духовная жизнь человека. Мощь интеллекта и духа далеко превосходили возможности смертного тела. Возникло отчуждение человека от самого себя. В одном человеке — смертное тело и бессмертный дух. Появление монотеистических религий и, в частности, иудаизма и его основных ветвей: христианства и ислама, решило и эту проблему. «Я Господь, Бог твой... Не делай себе кумира... Не произноси имени Господа, Бога твоего, напрасно...» Уже эти три заповеди указывали, что все мы сотворены по единому Закону Божьему, на который и следует равняться, а не творить «себе кумиров и авторитетов, которые являлись бы образцами поведения. А третья заповедь призывает заниматься своими делами, не произнося напрасно имени Бога. Это объединяло и успокаивало.

**Глава 2. Психология одиночества**

Можно выделить два термина одиночества: интроверт - это вещь в себе, он обращен внутрь собственной личности, а экстраверт постоянно стремится быть на людях (для таких, как говорят, на миру и смерть красна). Одиночество в толпе на самом деле возможно только для интроверта: экстраверт быстренько сойдется практически с каждым, и что важно, его вполне удовлетворит довольно поверхностное знакомство. Именно экстраверт чаще разговаривает с незнакомыми людьми в транспорте, именно экстраверту проще всего познакомиться на улице - потому что он вовсе не претендует на глубокое и долгое общение. Ему важна смена впечатлений, и пока вокруг него есть люди - от одиночества он страдать не будет. Более того, ему по большому счету даже не обязательно заводить разговор - достаточно того, что столько людей просто на него смотрят!

А вот интроверту важно иметь одного-двух 'верных друзей', желательно таких же по характеру, как он. У таких 'приятелей' сам процесс общения иногда проходит довольно интересно: они сидят в одной комнате (или дышат с двух концов провода в телефонную трубку) - и молчат. Это они общаются. И им такого общения вполне хватает - им ведь важен не сам разговор, а ощущение того, что друг рядом. Важно знать, что есть сама возможность другу позвонить - а собственно звонить и не обязательно. Именно поэтому интроверты начинают чувствовать себя одинокими, когда теряют по тем или иным причинам своего проверенного друга - а нового знакомого, столь же близкого, завести быстро им очень трудно, а иногда и вообще не получается. Ведь в отличие от экстраверта, который найдет общение везде, где есть хоть какие-то люди, интроверту установить взаимопонимание сложно.

Но как известно, чистых экстравертов и интровертов не бывает. Все мы в той или иной степени 'смешанные'. Именно поэтому практически все люди в той или иной ситуации хоть раз да ощущали свое одиночество...

**2.1. Возникновение чувства одиночества**

Ребенок появляется на свет без чувства одиночества. Конечно, он возмущен тем, что его изгнали из внутриутробного рая, и первое, что он делает, издает крик возмущения. Но это еще не чувство одиночества.

В первые годы своей жизни он окружен материнской заботой, он играет с детьми и не испытывает чувство одиночества. Он слит с окружающей средой и себя называет в третьем лице. И только тогда, когда он называет себя «Я», он начинает понимать, что он не такой, как другие, у него формируется система отношений, т. е. характер. Вот тогда-то и появляется чувство одиночества. При правильном воспитании, когда ребенок может свободно - развиваться, это чувство не так выражено. Но при формировании невротического характера, когда родители сдерживают развитие ребенка в направлении его способностей и заставляют делать то, что не соответствует его внутренней природе (например учат музыке при отсутствии музыкальных способностей), возникает состояние эмоционального напряжения, которое связано с тем, что с одной стороны он любит родителей за то, что они дают ему все необходимое, с другой стороны, он испытывает к ним чувство вражды за сдерживание реализации его желаний.

Враждебность даже не допускается в его сознание. Возникает тревога, но и тревога вытесняется в бессознательное. Начинают формироваться различные психологические защиты, одна из которых — социально приемлемая роль. В сознании остается чувство одиночества, покинутости, непонимания, которое потом может не покидать личность в течение всей его жизни, даже если вокруг него много людей — родственников, сотрудников, друзей. «Народу много, а поговорить не с кем»,— говорил великий сатирик А. Райкин.

Но и при самом правильном воспитании чувство одиночества может не покидать человека. Таким образом, это чувство является непременным свойством личности. Мы как киты. Киты сухопутные животные. Но так сложилось, что по своему физическому устройству они вынуждены жить в воде. Но связь с сушей они не порвали. Каждые 10-15 минут они вынуждены выныривать из воды и глотать кислород. Так и мы. С одной стороны как стадные животные мы не можем жить друг без друга. С другой стороны, как личности мы практически все время испытываем чувство одиночества. И мы вынуждены общаться, вдыхать кислород общения, но все-таки ничего страшного, если мы большую часть времени живем в океане своего одиночества. От него никуда не деться, и поэтому лучше его использовать.

Духовно пустые люди стремятся к общению и хотят его больше, чем это определяется биологической потребностью. Но дело в том, что духовно зрелые люди с ними общаться не хотят, и они находят себе подобных и обмениваются пустотой. Пустым времяпрепровождением можно назвать такое, которое не сопровождается личностным ростом.

Форм такого времяпрепровождения множество: большинство наших ритуалов, дискотеки, пьянки и т. д. Это не настоящее общение. Время может пролететь быстро, но толку от этого немного, а чувство одиночества после этого становится еще более выраженным. Человек оказывается выброшенным из жизни и, естественно, рано или поздно заболеет. Нередко, спасаясь от скуки и одиночества, люди начинают путешествовать. Конечно, можно уехать на край света, то от себя никуда не уйдешь. Еще Сократ говорил своему собеседнику, что нет толку в его путешествиях, ибо он повсюду таскает за собой самого себя.

Многие скандалы и войны, если хорошо подумать, происходят из-за попытки ослабить нестерпимое чувство одиночества.

Какие же формы общения могут решить проблемы одиночества?

Все те, которые способствуют личностному росту. Их не так много: учеба, творческая деятельность, физическая культура. Человек становится самодостаточным, и общается он не для того, чтобы взять, а для того, чтобы отдать. В результате успешной учебы приобретаются знания, которыми хочется поделиться. Эффективная творческая деятельность получает соответствующую оценку. В результате люди сближаются. Ученик благодарен учителю за полученные знания, учитель признателен ученику за то, что тот усвоил его идеи и продолжает их развивать. Сотрудники, вместе сделавшие важное открытие, вместе выполнившие важную работу, навсегда становятся близкими друг другу. И даже если после этого они много лет не видятся, они все равно есть друг у друга. Таким образом, достигается так называемая трансцендентная, космическая связь людей. А если ты знаком с трудами гениев прошлого и можешь представить себе развитие будущего, то тогда ты связан со всей Вселенной. И если ты в этом мире сделал что-то существенное, то даже после телесной смерти остается твой дух. И если ты все время занят своим личностным ростом, тебе просто некогда думать о смерти. Кроме того на пути личностного роста тебя ждут встречи с интересными людьми, и тогда тебя может посетить Любовь. И хотя твое одиночество остается при тебе, вспоминать о нем тебе некогда!

**2.2. Одиночество**

Интересно, что наибольший процент одиноких людей дают... большие города. Жизнь в мегаполисе разъединяет его жителей, а не сближает. По статистике в любом крупном городе очень малый процент коренных (в третьем-четвертом поколении) горожан. Все остальные - мигранты: то есть те, кто когда-то перебрался в большой город из других мест. И пусть даже они всю жизнь прожили в этом городе, пусть даже коренными горожанами стали их дети и внуки - все равно люди в семьях хранят традиции и устои, которые впитали с молоком матери на 'земле предков'. И эти традиции передают своим потомкам. То есть следующие поколения воспитываются в духе тех мест, откуда когда-то прибыли их деды и отцы. Но в каждой деревне, в каждом поселке и городке есть свои установленные нормы поведения, свой диалект, свой язык жестов и поступков, понятный только местным жителям... Поэтому у многих горожан возникают трудности с общением, с нахождением адекватного партнера. А в результате большие города побивают все рекорды по количеству одиноких людей.

Одиночество опасно тем, что его очень часто не замечаешь, пока не останешься наедине с самим собой ночью в пустой квартире. Точно так же, как в дневной круговерти мы забываем, к примеру, о зубной боли. А вот ночью, когда нас ничего не отвлекает, ощущаем, как проклятый зуб ноет и ноет, просто спасу нет!.. Точно так же люди не чувствуют своего одиночества до тех пор, пока не закончится рабочий день: но когда опустеют улицы, разбегутся по своим домам друзья-приятели, замолчит телефон - вот тогда волей-неволей придется столкнуться с собственной неприкаянностью... Поэтому и появились в городах ночные клубы, где можно продолжить общение после рабочего дня, чтобы хоть на время избавиться от гнетущего чувства одиночества. Существует и еще одно специфически городское явление - так называемый 'вечерний звон': горожане патологически перегружают телефоны вечером. Вообще, телефон в крупном городе - не столько средство сообщения, сколько средство общения. И одна из наиболее важных мер профилактики депрессий и суицидов жителей 'каменных джунглей' - обязательное наличие телефона в каждой квартире.

Но одиночество - не всегда зло. Есть ситуации, когда людям (одним реже, другим чаще) просто необходимо побыть наедине с собой. И о проблеме одиночества можно говорить тогда, когда это состояние затягивается вопреки вашему желанию - иными словами, когда от одиночества человек начинает страдать. В обычный психологии есть понятие 'сенсорная депривация' (или эмоционально-информационный голод). Если человек лишен необходимого ему по структуре личности количества общения, необходимых жизненных впечатлений, у него могут возникнуть проблемы и психологического, и психиатрического, и соматического характера. Все потому, что он самым натуральным образом голодает по общению, по информации.

**2.3. Проблема одиночества**

Проблема одиночества занимает не только умы простых людей. На протяжении столетий ее изучением занимались (и продолжают заниматься) философы, богословы, ученые и писатели. Даже несмотря на относительно небольшой срок существования психологии как обособленной науки, почти в каждом из ее направлений можно найти связанные с одиночеством концепции, теории и исследования.

Один из представителей психоанализа Зилбург различал одиночество и уединенность. Уединенность считал он суть «нормальное» и «преходящее умонастроение», возникающее в результате отсутствия конкретного «кого-то».

Одиночество же - это непреодолимое, неприятное (оно как «червь» разъедает сердце), константное ощущение. Зилбург считает, что причинами одиночества являются такие черты личности как нарциссизм, мании величия и враждебность, а также стремление сохранить инфантильное чувство собственного всемогущества. Такая нарциссистическая ориентация начинает формироваться в детском возрасте, когда ребенок вместе с ощущением радости быть любимым испытывает потрясение, вызванное тем, что он - маленькое, слабое существо, вынужденное ждать удовлетворения своих потребностей от других.

Фромм-Рейхман, выделяя причины одиночества, подчеркивает пагубное последствие преждевременного отлучения от материнской ласки.

Согласно Роджерсу, одиночество - это проявление слабой приспособляемости личности, а причина его феноменологическое несоответствие представлений индивида о собственном «Я». Если разделить процесс возникновения одиночества на 3 этапа и схематически представить его, то получиться следующая картина:

1) Общество влияет на человека, вынуждая его вести себя в соответствии с социально оправданными, ограничивающими свободу действия образцами;

2) Из-за этого возникают противоречия между внутренним истинным «Я» индивида и проявлениями его «Я» в отношениях с другими людьми, что приводит к потере смысла существования;

3) Индивид становится одиноким, когда, устранив охранительные барьеры на пути к собственному «Я», он тем не менее думает, что ему будет отказано в контакте со стороны других.

И здесь получается замкнутый круг: человек веря в то, что его истинное «Я» отвергнуто другими, замыкается в своем одиночестве и, чтобы не отвергнутым, продолжает придерживаться своих социальных «фасадов», что приводит к опустошенности. Иными словами, в одиночестве проявляется несоответствие между действительным и идеализированным «Я».

Вейс выделил два типа одиночества: эмоциональное и социальное. Первое является результатом отсутствия такой тесной интимной привязанности как любовная или супружеская. При этом человек может испытывать чувство, похоже на «беспокойство покинутого ребенка». Социальное же одиночество является результатом отсутствия значимых дружеских связей или чувства общности, что может выражаться в переживании тоски и чувстве социальной маргинальности.

К. Мустакас, разделяет «суету одиночества» и истинное одиночество (в этом его позиция схожа со взглядом на одиночество в некоторых восточных религиях). Первое он определяет как комплекс защитных механизмов, который отдаляет человека от решения существенных жизненных вопросов, путем осуществления «активности ради активности» вместе с другими людьми. Истинное же одиночество исходит из осознания «реальности одинокого существования». Он считает, что этому осознанию могут способствовать столкновения с пограничными жизненными ситуациями (рождение, смерть, жизненные перемены, трагедия), которые человек переживает в одиночку.

**Заключение**

Лучше не запускать состояние сенсорной депривации, не усугублять чувство одиночества. Ведь в запущенном состоянии любая проблема решается сложнее. У человека начинает проявляться деструкция поведения, ухудшается способность к установлению межличностных связей (иными словами, он становится абсолютно неконтактным и приобретает тяжелый характер). У людей, страдающих от сенсорной депривации, часто возникают проблемы в бизнесе только потому, что он с деловым партнером говорит о чем угодно, только не о деле. Кстати, бизнесмены, которые заключают сделку в ресторане в сопровождении спиртного, как правило, оба испытывают трудности в общении - как говорится, встретились два одиночества. Они, если не выпьют, вообще не смогут ни о чем говорить: Кстати, нередко люди вообще начинают пить, чтобы 'залить' свое чувство одиночества. Или влиться на правах равного в какую-нибудь теплую пьяную компашку.

Поэтому важно правильно определить, от какого именно одиночества, от дефицита каких впечатлений вам нужно избавиться. И неверно думать, что лучшее спасение от одиночества - знакомиться на улице или ходить в дискотеку. Более того, прежде чем обзаводиться любыми новыми знакомствами, важно утолить существующий 'информационный голод' - иначе все прочее общение будет этому голоду подчинено.

**Список используемой литературы:**

1. Миюскович Б. Одиночество: междисциплинарный подход, Лабиринты одиночества (сост., общ. ред. и предисл. Покровский Н. Е.), 2002;

2. Перлман Д., Пепло Л. Э. Теоретические подходы к одиночеству, Лабиринты одиночества (сост., общ. ред. и предисл. Покровский Н. Е.), 2002;

3. Пузько В. И. Экзистенциальный невроз как бегство от одиночества, Материалы научной конференции «Теология, философия и психология одиночества», Владивосток, 2005;

4. Сартр Ж.-П. Сумерки богов. М., 2001;

5. Фрейджер Р., Фейдман Д. Личность. Теории, эксперименты, упражнения. М., 2000;

6. Хараш А.У. Психология одиночества, Педология/новый век. № 4, 2000 г.

9. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия М., 2000